



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ ПГО
 А.В. Якимов
 « 29 августа 2018 года.

**Учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
 (52 недели)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			ТГ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	15	18	18
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4	5	6	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	31	50	50	62	62	78	94	94
Общая физическая подготовка, час	48	65	65	68	68	86	100	100
Специальная физическая подготовка, час	45	66	66	76	76	96	106	106
Избранный вид спорта								
Техническая подготовка, час	48	71	71	92	92	110	130	130
Тактическая подготовка, час	32	44	44	70	70	90	100	100
Интегральная подготовка, час	22	43	43	68	68	90	100	100
Психологическая подготовка, час	8	16	16	10	10	10	14	14
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	6	6	8	12	12
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	-	26	26	32	40	40
Участие в соревнованиях, час	20	38	38	62	62	80	120	120
Итоговая и промежуточная аттестация, час	14	14	14	12	12	12	12	12
Другие виды спорта и подвижные игры	12	19	19	10	10	10	14	14
Самостоятельная работа	32	42	42	62	62	78	94	94
Всего часов	312	468	468	624	624	780	936	936

Пояснительная записка по программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Программа спортивной подготовки виду спорта волейбол (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден Приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 г. № 680, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 15 июля 2015 года №741), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года, Приказа Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125, Приказа от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказа от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ- 04-10/2554.

Основная функция Программы – спортивная подготовка.

Вспомогательные функции в реализации Программы – физическое образование и воспитание.

Ожидаемый результат - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта волейбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Срок реализации Программы – 8 лет, возраст занимающихся с 9 до 18 лет.

Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта, и в соответствии с Порядком приема, установленном Минспорта России.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания обучающихся в Учреждении. В комплексном зачете учитываются все результаты, в том числе и результаты освоения Программы в предметных областях.

Цель Программы – программа направлена на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

Задачи Программы:

- 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта;

- 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5) комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

Тренировочный процесс на всех этапах (периодах) спортивной подготовки организуется с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным на 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана.

Программой предусмотрены следующие **формы организации тренировочного процесса:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	до 3-х лет	9	14
Тренировочный этап	период базовой подготовки (до 2-х лет)	12	12